

1 De RET in vogelvlucht

Cognitieve therapie en training

Waarom voelt iemand zich angstig? Omdat hij aan angstaanjagende dingen denkt. Waarom wordt iemand boos? Omdat hij denkt dat mensen zich aan zijn regels moeten houden. Wat maakt iemand somber? Het feit dat hij sombere, negatieve dingen denkt over zichzelf en de wereld. Een psycholoog die zich baseert op de cognitieve psychologie zal dit soort antwoorden geven. De cognitieve psychologie, die zich onder meer richt op het ontstaan van emoties en stress, onderzoekt de samenhang tussen hoe mensen denken en hoe ze zich voelen. De bevindingen van deze psychologische theorieën worden steeds meer toegepast in allerlei vormen van therapie en training. Een van de oudste cognitieve therapieën die op deze principes is gebaseerd is de Rationeel-Emotieve Therapie. Deze therapievorm is vanaf de jaren vijftig van de vorige eeuw ontwikkeld door de Amerikaanse psycholoog Albert Ellis. De ideeën afkomstig uit deze therapie staan centraal in dit boek. Tegenwoordig wordt ook wel gesproken van Rationeel-Emotieve Gedragstherapie (REGT) waarmee hetzelfde wordt bedoeld. Ellis voerde die term enkele jaren geleden in om te benadrukken dat ook de gedragskant in deze therapie aan de orde komt. Wij kiezen ervoor om te blijven spreken van RET omdat de therapievorm onder deze naam al decennialang in ons land bekend is.¹

De vormen van cognitieve therapie die de afgelopen decennia door diverse onderzoekers en auteurs zijn ontwikkeld, verschillen in de nadruk die ze leggen op de verschillende aspecten van het denken.

¹ De afkorting RET wordt ook gebruikt als afkorting van Rationeel-Emotieve Training. Om de verwarring nog groter te maken staat RET ook nog eens voor Rationele Effectiviteits Training. Inhoudelijk maken deze termen weinig verschil. Ze zeggen iets over de verschillende contexten waarin de theorie en methoden gebruikt worden. Het woord training wordt vooral gebruikt om een onderscheid te maken in de doelgroep, om te benadrukken dat het hier niet om een zware therapie gaat, die zich richt op ernstige afwijkingen. De interventies zijn in dat geval gericht op min of meer normale problemen zoals stress op het werk. Met de term Rationele Effectiviteitstraining wordt vooral het effectiever functioneren op het werk meer benadrukt. In de uitgave 'Beren op de weg, spinsels in je hoofd' gebruikten we de term Rationele Effectiviteitstraining omdat dit boek vooral betrekking heeft op werkproblemen.

De een legt de nadruk op de verklaringen die mensen hebben voor hun falen en succes. Een deprimerende denktrant kan bijvoorbeeld zijn 'als ik slaag, is het toeval en als ik faal, komt dat door mijn onvermogen'. De ander legt het accent op de formele kenmerken van de redeneringen die mensen hebben. Een voorbeeld hiervan is de neiging om uit een beperkt aantal ervaringen een negatieve conclusie te trekken: iemand heeft mij belazerd, zie je wel dat de wereld slecht is. Weer een ander laat zien dat sommige probleemoplossende manieren van denken tot meer geluk leiden dan andere. Bij deze vormen van therapie leren mensen methoden om stapsgewijs problemen op te lossen.

Bij de RET ligt sterk de nadruk op de waardering of de evaluatie die mensen hebben van dingen die hen overkomen. Hoe erg of hoe slecht vind je je eigen of andermans daden? Hoe erg vind je de tegenslagen die je overkomen? Hoe waardevol vind je jezelf als persoon? En welke ideeën heb je over hoe de wereld eigenlijk in elkaar zou moeten zitten?

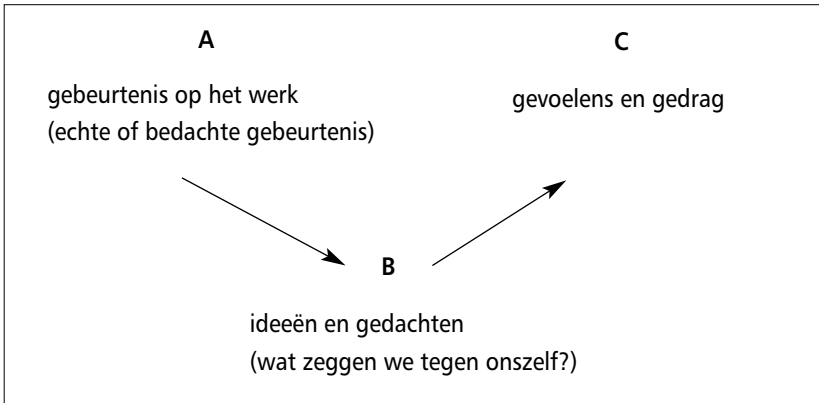
Het ABC van RET

Hoewel dit een boek is voor mensen die al enigszins gevorderd zijn in hun kennis van en ervaring met de RET, kan het geen kwaad om een aantal basisprincipes van het RET-model nog eens op een rijtje te zetten. De RET brengt emotionele gebeurtenissen in kaart volgens het ABC-model. Er wordt een strikte scheiding gemaakt in drie elementen:

De A, die staat voor *activating event*, is de gebeurtenis die de aanleiding is voor een emotionele reactie. Bijvoorbeeld: mijn baas kondigt mijn ontslag aan.

De B staat voor *belief* ofwel het idee of de gedachten over de gebeurtenis A. Bijvoorbeeld: het is verschrikkelijk dat ik ontslagen word. Ik kan daar niet tegen. Dat mag niet gebeuren. Nu ben ik mislukt.

De C verwijst naar de *consequences*, ofwel de gevolgen. Deze bestaan uit de *emotionele reactie* en het *gedrag* dat daaruit volgt. Bijvoorbeeld: mijn angst en dat ik na het bericht dichtklap enerzijds, de woede en de baas uitschelden anderzijds.



Mensen denken vaak dat de gebeurtenis de emotie veroorzaakt. In het ABC-model: de A veroorzaakt de C. Volgens de RET-theorie wordt de emotionele reactie en ook het gedrag dat daarmee samenhangt voornamelijk veroorzaakt door de ideeën, de manier van denken over de gebeurtenis, de B. Ofwel: vooral de B veroorzaakt de C. Het zijn dus niet de gebeurtenissen zelf die de emoties veroorzaken maar vooral de manier waarop we denken over die gebeurtenissen. Om bij het ontslagvoorbeeld te blijven: er zijn allerlei reacties en gedachten mogelijk bij een gebeurtenis. Misschien heeft iemand zelfs positieve gedachten bij het komende ontslag: 'Ik ben gelukkig van deze rotbaan af. Het is een gedwongen ontslag, dus ik krijg voorlopig een uitkering om rustig uit te kijken naar iets anders. Niet gek!' In zo'n geval zul je je blij voelen. Zo'n reactie is niet alleen maar theoretisch. Een van de schrijvers van dit boek (Th.IJ) heeft het zelf een keer meegemaakt. Er hebben wel meer mensen positief op een ontslag gereageerd. Maar in de meeste gevallen reageert men op een ontslag zo: 'Dit is een totale afgang. Ik word diep in mijn eigenwaarde aangetast.' In zo'n geval zul je je waarschijnlijk somber gaan voelen. Het kan ook zijn dat iemand in zijn denken meer de nadruk legt op het onrecht dat hem wordt aangedaan: 'De baas heeft mij onrechtvaardig beoordeeld, hij levert mij een rotstreek. Dat kan hij niet maken, de schoft.' Wie zo denkt zal zich waarschijnlijk erg boos voelen. Misschien dat hij zich ook boos gedraagt door de baas uit te

schelden of te bedreigen. Je ziet dat in al deze voorbeelden sterke waarderingen of evaluaties een rol spelen die gevolgd worden door sterke emoties.

Schadelijke en nuttige emoties

De RET is vooral gericht op het beter hanteerbaar maken van de inadequate en schadelijke emotionele reacties. Emotionele reacties kunnen heel nuttig zijn en energie geven om tot actie over te gaan. Maar het kan ook zijn dat je door je emotionele reacties slechter gaat functioneren, en daardoor onnodig veel energie verspilt.

Bijvoorbeeld: op je werk ondervind je te veel stress door sterke emotionele reacties. Dit gebeurt als je te vaak boos en geërgerd bent, omdat mensen niet of onvoldoende volgens jouw normen en waarden werken. Veel van deze stress ondermijnt niet alleen je gezondheid doordat je uitgeput raakt, maar kan ook leiden tot slecht functioneren. Degene die te veel angst heeft om fouten te maken zal vaak onnodig veel tijd aan zijn werk besteden. Of misschien durft hij vanuit die angst niet te experimenteren met nieuwe methoden waarbij hij risico's loopt dat dingen fout gaan.

De RET maakt een onderscheid tussen adequate en niet-adequate emotionele reacties. Sommige emoties kunnen je helpen.

Als je geïrriteerd bent over iets, kan dat een aanzet zijn en je voldoende energie geven om voor jezelf op te komen. Een beetje bezorgd zijn of misschien zelfs een angstig gevoel hebben voordat je op reis gaat, stimuleert je om voorzorgsmaatregelen te nemen. Op de nuttige en positieve kanten van emoties komen we in hoofdstuk 2 terug.

Rationeel en irrationeel denken

In het boek 'Beren op de weg, spinsels in je hoofd' (IJzermans, Dirckx, 2001) onderscheiden we vijf veelvoorkomende irrationele gedachten, waarmee mensen vaak in werksituaties in de problemen komen. We geven ze hiernaast beknopt weer:

- 1 Fanatiek perfectionisme
- 2 Het rampdenken
- 3 Lage frustratietolerantie (LFT)
- 4 De liefdesjunk: verslaving aan respect en liefde
- 5 Eisen aan anderen en de wereld.

1 *Fanatiek perfectionisme*

Bij overmatig perfectionisme is de centrale gedachtegang dat je geen fouten *mag* maken. Deze eis van absolute onfeilbaarheid wordt vervolgens gekoppeld aan een zelfbeoordeling: een fout is een teken van zwakte. Hierdoor zien perfectionisten voortdurend gevaren als er iets fout loopt of dreigt te lopen. Immers, fouten maken betekent falen, of nog erger: de totale afgang. Perfectionisten creëren hiermee hun eigen ‘zwaard van Damocles’, dat voortdurend dreigend boven hun hoofd hangt.

2 *Het rampdenken*

Onheilsfantasten zien altijd weer verschrikkelijke gevaren op zich afkomen. Vaak hebben zij ze zelf bedacht, bijvoorbeeld door de gevolgen van een gebeurtenis enorm te overdrijven. Gedachten die door hun hoofd kunnen gaan, zijn:

- ‘Dat lukt me nooit, dit is verschrikkelijk.’ (Bij een groeiende stapel werk.)
- ‘Het hele project loopt mis.’ (Als er een fout is gemaakt.)
- ‘We halen de omzet niet. Oh, wat een ramp!’ (Als er op een advertentie geen reactie binnenkomt.)
- ‘Ik kan mijn carrière wel vergeten.’ (Als een leidinggevende kritiek heeft.)

Het is irrationeel om te voorspellen dat feiten die negatief geïnterpreteerd kunnen worden, vanzelfsprekend leiden tot rampzalige gebeurtenissen in de toekomst. ‘Zie je wel, alles loopt mis.’ Ook dit is weer een voorbeeld van overdrijving op basis van een beperkt aantal feitelijke gegevens. Het zijn de muggen die in de fantasie tot olifanten uitgroeien. Het rampdenken leidt niet alleen tot veel

onnodige spanning, maar levert vaak ook niet-productief gedrag op, zoals: besluiteloosheid en het zo veel mogelijk vermijden van risico's.

3 Lage frustratietolerantie (LFT)

Mensen met een lage frustratietolerantie (LFT) zien op tegen dingen en denken dat deze te moeilijk en te zwaar zijn. Zij reageren vaak snel emotioneel als iets tegenzit.

Enkele voorbeelden van hun gedachten zijn:

- 'Ik kan niet tegen kritiek.'
- 'Als dat gebeurt, overleef ik het niet.'
- 'Dit is veel te moeilijk voor mij.'
- 'Dit kan ik niet verdragen.'
- 'Net nu ik het heel druk heb, doet mijn computer het niet. Dat is onverdraaglijk!'

Het achterliggende idee is dat het leven eigenlijk veel gemakkelijker zou moeten zijn dan het is. Bij deze denktrant groeien lasten en mogelijke tegenslagen in de fantasie uit tot onoverkomelijke bezwaren. Het irrationele schuilt ook hier in de overdrijving. Moeilijke dingen zijn soms heel vervelend, maar wel te verdragen. Ze kunnen ook een uitdaging zijn. Door dingen uit te proberen die moeilijk zijn, kan soms blijken dat je wel kunt slagen. In ieder geval overleef je het. De eis dat het leven eigenlijk gemakkelijker zou moeten zijn, is even onzinnig als de eis dat iedere dag de zon moet schijnen.

De lage frustratiegedachtegang leidt tot veel onnodige spanning en ongenoegen, een halfslachtige inzet met veel gekreun. Het leidt vaak ook tot te snel opgeven van een taak: 'Zie je wel, veel te moeilijk!'

4 De liefdesjunk: verslaving aan respect en liefde

Favoriet bij de liefdesjunk is het idee, dat het noodzakelijk is, dat mensen van je houden en je respecteren.

Voorbeelden van dit type irrationele gedachten:

- 'Het is verschrikkelijk als mensen me afwijzen.'
- 'Als ik geen vaste partner heb, stel ik niets voor.'
- 'Het is onverdraaglijk dat mijn medewerkster mij niet meer aankijkt, sinds ik haar een uitbrander heb gegeven.'

- ‘Ik zeg maar niets meer, want dan krijgen we ruzie en kunnen we niet meer samenwerken.’
- ‘Als ik een opdracht weiger, wordt mijn leidinggevende kwaad en dan ben ik nergens meer.’

De overdrijving schuilt in het idee dat het absoluut noodzakelijk is dat mensen je mogen en je gedrag goedkeuren. Natuurlijk is het prettig als mensen je mogen, maar liefde en respect zijn geen absolute behoeften van mensen, zoals water en voedsel. Ook hier wordt een rationele wens tot een irrationele eis gemaakt. De irrationele gedachten van de liefdesjunk leiden tot angst als er sympathieverlies dreigt. ‘Stel je voor dat hij mij niet meer mag, dat zou toch afschuwelijk zijn.’

Het is duidelijk dat deze opstelling en de angst die het oproept, leiden tot vermijding van conflicten, tot het niet durven zeggen van wat je werkelijk vindt. Ook het naar voren brengen van nieuwe ideeën brengt altijd het risico van afwijzing met zich mee. Het ‘liefdesjunk’-denken leidt vaak tot schipperen en je op de vlakke houden. Het leidt niet tot totale waardering en genegenheid van iedereen in de omgeving.

5 Eisen aan anderen en de wereld

Een veel voorkomende irrationele eis is dat andere mensen zich anders moeten gedragen dan ze doen, en dat de wereld anders in elkaar zou moeten zitten. De anderen moeten zich gedragen naar onze opvattingen en de wereld moet anders, beter, rechtvaardiger zijn.

- ‘Ik heb zo hard gewerkt, hij heeft het recht niet mij zo te behandelen.’
- ‘Er loopt zoveel fout in deze organisatie, dat mag toch niet.’
- ‘Collega’s moeten altijd fair met elkaar omgaan.’
- ‘Mensen moeten zich houden aan afspraken.’
- ‘Mijn collega gaat eerder naar huis en ik moet nu al het werk afmaken, dat kan toch eigenlijk niet!’
- ‘Ik heb vakantie en nu regent het, dat verdient ik toch niet.’
- ‘Oorlogen mogen niet bestaan.’

Deze eisende gedachtegangen hebben meestal betrekking op rechtvaardigheid en normen over hoe anderen, organisaties en zelfs de natuur behoren te zijn. Ze kunnen woede, rancune en onnodige irritaties tot gevolg hebben. De irrationele gedachte is dan dat mensen de realiteit niet wensen te accepteren zoals die zich voordoet, en eisen dat deze anders wordt. 'Het moet anders, omdat ik dat zo vind.' Ook hier wordt een wens tot een eis gemaakt. Accepteren betekent natuurlijk nog geen goedkeuring. Een rationele opstelling is accepteren wat je niet kunt veranderen en datgene proberen te veranderen wat je wel kunt veranderen.

In werk- en privé-situaties komen de genoemde voorbeelden van de vijf veelvoorkomende irrationele gedachtegangen vaak voor. Ze leiden helaas tot heftige emoties, blokkades en vaak ook nog tot niet-constructief en ineffectief gedrag.

RET is geen persoonlijkheidstheorie

De indeling van irrationele ideeën (blz. 16) maakt veel voorkomende patronen gemakkelijk herkenbaar. Het kan echter ook leiden tot simplificaties of tot al te eenvoudige typeringen van mensen. Dit gaat dan in de trant van: 'hij is een echte liefdesjunk, zij is een typische perfectionist, dus daarom gedragen zij zich zo'. Veel managementboeken over de psychologische aspecten van werksituaties maken gebruik van indelingen in persoonlijkheidstypen. Door deze indelingen gaan mensen elkaar simplistische etiketten opplakken. Een bepaalde wijze van denken hoeft geen algemene karaktertrek te zijn. Ze kan van situatie tot situatie verschillen. Het is goed mogelijk om op het ene gebied perfectionistisch te denken, terwijl dat op een ander gebied helemaal niet het geval is. Zo kan iemand bij het opvoeden van zijn kinderen perfectionistisch zijn, maar bijvoorbeeld niet in zijn functie als leidinggevende. Ook kun je niet zeggen dat bepaalde emotionele problemen of klachten het gevolg zijn van één en dezelfde gedachtegang. Vaak lopen verschillende gedachtegangen door elkaar. Iemand die bij het leveren van bepaalde prestaties last heeft van faalangst kan een

typisch perfectionistisch gedachtegang hebben: 'Als het fout gaat, ben ik een 'nobody'.' Maar misschien spelen ook fantasieën over de rampen die gebeuren als dingen mislopen een rol, bijvoorbeeld: 'Dat kost mij mijn baan en dan kan ik mijn carrière wel vergeten' (rampdenken). Of misschien ligt meer de nadruk op gedachten als: 'Zo'n afgang zou voor mij onverdraaglijk zijn' (lage frustratietolerantie). Een gebeurtenis kan dus tegelijkertijd uiteenlopende irrationele gedachten activeren die kunnen verschillen van persoon tot persoon en van moment tot moment.

Denk dus niet te snel dat je iemands persoonlijkheid kent en wees ook voorzichtig met je conclusies over iemands denktrant in moeilijke situaties.

De training

Degene die getraind wordt of zichzelf wil trainen met behulp van een boek zoals dit, moet allereerst leren om onderscheid te maken tussen de A, de B en de C. Deze stap is al behoorlijk ingewikkeld. Je moet leren om antwoorden te geven op vragen als: Wat overkomt me precies (de A)? Waar begint mijn aandeel, mijn manier van denken (de B) die maakt dat ik me zo voel en me zo ga gedragen (de C)? Het is vaak moeilijk om in te zien dat je zelf een belangrijk eigen aandeel hebt in hoe je je voelt en gedraagt. In het dagelijks leven is het ook normaal om te spreken over emoties alsof ze van buitenaf worden opgedrongen: 'Mijn werk (de A dus) bezorgt mij stress (de C). Mijn baas (A) maakt mij onzeker (C). Zo'n opmerking (A) maakt mij boos (C)'. In de directe beleving lijkt het ook alsof deze gebeurtenissen rechtstreeks de emoties veroorzaken.

Om de RET goed toe te passen moet je dus eerst het idee loslaten dat de gebeurtenis rechtstreeks de emotie veroorzaakt. Dit heet een *A-C-redenering*. De emotie wordt vooral veroorzaakt door de dingen die je bewust of onbewust denkt over de gebeurtenis. Dit heet een *B-C-redenering*.

Verander je denkpatroon van het A-C-denken naar het B-C-denken. Dit is een van de moeilijkste stappen, maar het is een noodzakelijke eerste fase in het proces. Pas als je inziet en accepteert dat je eigen

denken, je ideeën en je beleving de belangrijkste oorzaak van je gevoel zijn, kun je beginnen aan de verandering van de emoties en de stress. Je maakt jezelf dan als het ware verantwoordelijk voor hoe je je voelt en je neemt daarmee ook zelf de teugels in handen. Deze eigen verantwoordelijkheid is een belangrijk uitgangspunt in de RET: het *emotionele verantwoordelijkheidsprincipe*.

Er kunnen tal van redenen zijn waarom de omschakeling van het A-C-denken naar het B-C-denken moeilijk is. Het vereist bijvoorbeeld dat je stopt met anderen de schuld te geven, als je jezelf rot voelt. Wat is er gemakkelijker dan te denken: ik word gek van mijn werk, mijn baas of mijn partner; zij zijn dus de schuldigen? Anderen veroorzaken jouw stress en je gaat ervan uit dat je er zelf weinig invloed op hebt. Deze 'comfortabele positie' moet je willen opgeven. Maar er staat tegenover dat je meer invloed hebt op je eigen gedachten dan op het gedrag van anderen.

Pas als je deze hobbel genomen hebt, de omslag van het A-C-denken naar het B-C-denken, kun je volgende stappen gaan zetten. Wat is het voor een gedachte die ik heb? Wat klopt er wel en wat niet? Is het wel of niet een irrationele gedachte? Als iemand denkt: 'mijn collega overtreedt mijn normen omdat hij altijd te laat komt', dan is dit, om in RET-termen te spreken, een rationele of reële gedachte. Je voelt je daar onaangenaam onder, je bent bijvoorbeeld geïrriteerd maar dat is een gewoon gevoel dat past bij deze onaangename situatie. Wordt de gedachtegang over het gedrag van de collega gevolgd door een *eis* (Hij mag dat niet doen!) of een *overgeneralisatie* (Hij is een grote hufteer die aangepakt moet worden!) dan zullen heftige gevoelens ontstaan die je niet alleen veel last kunnen bezorgen, maar waardoor je vaak ook slechter functioneert. Misschien dat je nog meer problemen krijgt, omdat je bijvoorbeeld tot een agressieve tegenaanval overgaat waardoor de verhoudingen verder worden verstoord. Vaak ben je je nauwelijks bewust van deze overdrijvingen in je denken, je veroordelingen van personen en het stellen van eisen. Het ter discussie stellen van de eigen overdreven en irrationele denktrant en het zoeken naar meer reële gedachten wordt het *uitdagen* genoemd.